DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

Rok III. Nr. 3.

Zeskoki i skoki w głąb.

Obserwując w życiu codziennem młodzież, a szczególnie dziatwę, zauważymy, że zarówno chłopcy, jak i dziewczęta, zamiast schodzić z jakiegoś wzniesienia, zazwyczaj zeskakują, przyczem wykonują to więcej z przyjemności, niż z potrzeby. Również w sali gimnastycznej, chłopcy przed rozpoczęciem ćwiczeń, skracają sobie czas wykonywaniem skoków w głąb z przyrządów, np. z konia, kozła, lub skrzyni, na które się wzajemnie podsadzają.

Przykłady te pouczają nas, że w gimnastyce dla młodzieży należy zeskokom i skokom w głąb poświęcić więcej uwagi, oraz stosować je częściej z młodzieżą, bądź to gromadnie, bądź pojedyńczo, zależnie od warunków miejscowych. Zaprawiając młodzież w zeskokach i skokach w głąb, wzmacniamy nogi i stawy skokowe, a zarazem uczymy prawidłowego stosowania tych skoków, oraz zachowania się w czasie ich wykonywania.

Zeskoki możemy wykonywać z nizko ustawionych przyrządów, jak z ławek, kładek, skrzyni, na bok przewróconego konia i t. p., a zwiększając stopniowo wysokość, przejdziemy do skoków w głąb, które najlepiej wykonuje się z pomostu, zawieszonego na drabinie.

ZESKOKI POJEDYŃCZO.

Zanim przystąpi się do zeskoków płynnych lub gromadnych, należy wyuczyć zeskoków pojedyńczo i wymagać dokładnego wykonywania i do bezwzględnego zastosowania się do uwag i wskazówek.

1. Z postawy na ziemi i oparciem jednej nogi na przyrządzie:

1. Odbiciem postawa jednonóż na przyrządzie z natychmiastowym zeskokiem w dół.
2. Jak 1., tylko z ¼ obr.
3. Jak 1., tylko z ½ obr.

4. Jak 1., tylko z wymachem ramion w bok lub w górę.
5. Jak 1., tylko z przewrotem w przód po zeskoku w dół.

2. Z postawy na ziemi przed przyrządem:

1. Z rozbiegu 3 — 10 kroków odbiciem jednonóż o przyrząd i zeskok w dół.
2. Jak 1., tylko z ¼ obr.
3. Jak 1., tylko z ½ obr.
4. Jak 1., tylko z wymachem ramion w bok lub w górę.
5. Jak 1., tylko z przewrotem w przód po zeskoku w dół.

3. Z postawy na przyrządzie:

1. Odbiciem obunóż zeskok w dół.
2. Jak 1., tylko z ¼ obr.
3. Jak 1., tylko z ½ obr.
4. Jak 1., tylko z wymachem ramion w bok lub w górę.
5. Jak 1., tylko z przewrotem w przód po zeskoku w dół.

4. Z postawy zwieszonej na przyrządzie np. na drabinie:

1. Z postawy zwieszonej przodem (chwyt za szczebel na wysokości pasa lub wyżej), zeskok w dół i wyskok na szczebel.
2. Jak 1., tylko 2 podskoki na ziemi.
3. Zeskok z ¼ obr.

Przy zeskokach z obrotami, puszczamy się jedną ręką szczebla.

4. Zeskok z ¼ obr., podskok z ¼ obr. (przodem do drabiny) i wyskok na szczebel.
5. Z postawy zwieszonej bokiem, zeskok w bok.

5. Ze zwieszenia na przyrządzie:

1. Ze zwieszenia przodem, zeskok w dół.
2. Jak 1., tylko ze zwieszenia tyłem.
3. Ze zwieszenia przodem do drabiny zeskok w dół z wyrzutem nóg w tył.
4. Ze zwieszenia tyłem do drabiny zeskok w dół z wyrzutem nóg w przód.
5. Jak 4., tylko z przewrotem w przód po zeskoku w dół.

Powyższe zeskoki można wykonywać gromadnie, zależnie od miejsca i przyrządów w następujący sposób:

1. Ćwiczący przystępują do przyrządu zastępami od 4—10.
2. Ćwiczący przystępują do przyrządu grupami od 10—20.
3. Ćwiczący przystępują do przyrządu całemi oddziałami.

Zeskoki wykonane płynnie, ćwiczy się tak, jek pojedyń-

czo, tylko chłopcy przystępują kolejno do przyrządu i wykonują zeskok jeden po drugim szybko, np. w takt liczenia 1. 2. 3. 4. i t. d.

Jeżeli się ma wykonywać zeskoki płynne ze zwieszenia lub postawy zwieszonej, natenczas na hasło rozpoczyna pierwszy i gdy tylko zeskoczy na ziemię, zeskakuje drugi i t. d., również początkowo w takt liczenia.

(c. d. n.). *Fazanowicz.*

Wzorzec lekcji gimnastycznej dla młodzieży

WZORZEC 3.

ĆWICZENIA RZĘDOWE.

Krótkie powtórzenie ćwiczeń z wzorca 2.

Tworzenie dwurzędu i rzędu w marszu na rozkaz:

W dwójki — w przód!

W rząd — wtył!

Chłopcy, którzy odliczyli „*Dwa*“ na hasło „*w przód!*“, wychodzą w przód na lewo, tworząc dwurząd; na hasło „*wtył!*“, zachodzą wtył na prawo, tworząc z powrotem rząd.

Po kilkakrotnem wykonaniu ćwiczenia, należy oddział odwrócić, aby z tem samem ćwiczeniem mogły zapoznać się jedynki, które w tym wypadku będą dwójkami.

ĆWICZENIA WSTĘPNE.

Ze śpiewem, równy krok oddział — marsz!

W kolumnie ćwiczebnej;

Pokażcie chłopcy, jak bociany fruwają.

Chłopcy stają na palcach i unoszą ramiona w bok, poczem, wykonywując rytmicznie półprzysiady, wymachują w takt ramionami, opuszczając je nieco w dół i unosząc w górę, przyczem ręce opadają i wznoszą się w przegubach.

Po wykonaniu 6—8 półprzysiadów, rozkaz: *Dość!*

Pokażcie chłopcy, jak wróbelki skaczą.

Chłopcy wykonują małe podskoki na palcach obunóg o nogach prostych.

Po wykonaniu 10—12 podskoków, rozkaz: *Dość!* lub — *W rozkroku — stań!*

Pokażcie chłopcy, jak dzwonnik dzwoni.

Chłopcy podnoszą ramiona w górę i splatają ręce nad głową, poczem, ruchem pociągłym i silnym, opuszczają ramiona w dół raz na lewo, drugi raz na prawo i pochylają tułów w przód. Następnie prostują tułów i podnoszą ramiona w górę.

Po wykonaniu 8 — 10 pochyleń, rozkaz: *Dość!* lub — *Ramiona — w bok!*

Ramiona w dół i w bok z uderzeniem dłońmi o uda — ćwicz!

Chłopcy opuszczają ramiona w dół, uderzają dłońmi o uda i unoszą je ponownie w bok. Po wykonaniu 6 — 8 uderzeń, rozkaz: *Dość!* lub — *Podskokiem przysiad podparty — Raz!*

Pokażcie chłopcy kaczy chód.

Chłopcy w przysiadzie podpartym wykonują małe kroki równocześnie lewą ręką i lewą nogą i odwrotnie.

Po wykonaniu 10 — 12 kroków, rozkaz:

Leżenie przodem — Raz!

Wymachy ramion w górę z uderzeniem w dłonie nad głową — ćwicz!

(Po każdem uderzeniu w dłonie przenosi się ramiona w bok).

Po wykonaniu 6 — 8 wymachów, rozkaz:

Półobrotem w lewo (w prawo) *leżenie tyłem — Raz!*

Wymachy nóg naprzemian w przód — ćwicz!

Chłopcy wykonują rzutem wymach nogi w przód i opuszczają ją z powrotem, poczem bezzwłocznie wymach drugą nogą.

Po wykonaniu 4 — 6 wymachów, rozkaz:

Dość!

Siad — Raz!

Skłon w przód i chwyt za stopy — Dwa!

Pad na plecy, ramiona w górę — Trzy!

Po wykonaniu 3 — 4 skłonów, rozkaz:

Przysiad podparty — Raz!

Powstań na palce, ramiona w bok — Dwa!

Po wykonaniu 4 — 5 razy przysiadu podpartego i powrotu do postawy na palcach z ramionami w bok, rozkaz:

Ramiona w dół i w przód — Raz!

Ramiona w dół i w bok — Dwa!

Ramiona w dół — Trzy!

ĆWICZENIA WŁAŚCIWE.

Zwieszenia postawne bokiem zastępami.

Ustawienie przyrządów, jak we wzorcu 2.

1. *Chwyt — Raz!*

Na palcach stań i przysiad zwieszony — Dwa!

Wysuń nogi w przód — Trzy!

Puszczeniem lewej ręki, zwieszenie postawne bokiem — Cztery!

(Lewa ręka na biodro lub całe ramię wyciągnięte wzdłuż tułowia).

Chwyt lewą ręką — Pięć!
Przysiad zwieszony i postawa — Sześć!
2. Jak 1., tylko z puszczeniem prawej ręki.
3. Jak 1. i 2., tylko z puszczeniem naprzemian lewą i prawą ręką.

Wykonać 3 — 4 razy w każdą stronę w rytmicznym ruchu.

Przy zwieszeniach postawnych bokiem pożądanem jest, aby nogi były rozsunięte i przy zwieszeniu stopy opierały się bokiem o ziemię.

Kolumna dwójkowa.

Chód swobodny i co pięć kroków zatrzymanie na jednej nodze. Drugą nogę skurczyć, unosząc kolano jaknajwyżej, przyczem podtrzymać kolano rękami. Chłopcy sami liczą do pięciu, zarówno przy chodzie, jak i przy wytrzymaniu.

Po wykonaniu 4 — 5 razy wytrzymania na każdej nodze, rozkaz: — *Siad!*

Pokażcie chłopcy, jak wioślarze wiosłują.

Chłopcy wykonują rytmiczne skłony w przód, wyciągając ramiona w przód, poczem prostując tułów, uginają ramiona, naśladując wiosłowanie.

Po wykonaniu 5 — 6 skłonów, rozkaz: *Dość!*

Na czworakach — marsz!

Chłopcy z siadu przechodzą do podporu na rękach i powoli wykonują marsz na czworakach. Po przebyciu pewnej przestrzeni rozkaz: *Powstań!*

W koło biegiem — zbiórka!

Chłopcy biegiem zbierają się w koło, twarzą do środka i podają sobie ręce.

Chód dostawny bokiem w prawo — marsz!

Na *Raz!* rozkrok w prawo, dostawienie lewej nogi i postawa na palcach, na *Dwa!* postawa na stopach. Po wykonaniu 10 — 12 kroków w prawo, to samo ćwiczenie w lewo.

Taniec wśród mieczów. *Zabawa.*

Wewnątrz koła, utworzonego przez chłopców, ustawia się kilka maczug w różnych odstępach od siebie. Na dany znak, chłopcy rozpoczynają wzajemnie przeciągać się, starając się, przez wciąganie pomiędzy maczugi, spowodować, by mniej zwinni przewracali je.

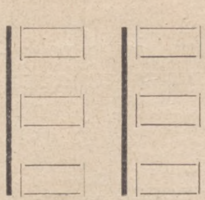
Jeżeli niema maczug, można nakreślić kilka małych kół, które oznaczają kałuże. Chłopcy przy przeciąganiu, starają się wymijać je, przeskakiwać i t. p., aby w którąś nie wstąpić.

Chód i bieg co 10 kroków naprzemian.

Skok przez przeszkodę.

Ustawienie chłopców: w 2 — 4 oddziałach rzędami, jak wskazuje poniższy rys. Przed rzędami rozstawia się przeszkody, jak ławki, kładki i t. p. w pewnych odstępach i nie zawysokie.





Jeżeli niema dostatecznej ilości mat, ustawia się tylko jedną przeszkodę dla wszystkich, lub też ustawia się przeszkody tak niskie, aby, przy przeskokach, chłopcy nie doznawali uszkodzeń.

1. Z rozbiegu przeskok zwykły, z doskokiem na obie nogi.
2. Jak 1., tylko z ¼ i ½ obrotem.
3. Z rozbiegu przeskok z wymachem ramion w bok i doskokiem na jedną nogę.
4. Jak 1., tylko płynnie.
5. Jak 3., tylko płynnie.

ĆWICZENIA KOŃCOWE.

W kolumnie ćwiczebnej.
Ramiona skurcz — Raz!
Rzuć w górę — Dwa!
Ramiona skurcz — Trzy!
Rzuć w dół — Cztery!
Po wykonaniu 3 — 4 razy, rozkaz:
Siad — Raz!
Pad na plecy, ramionami w bok — Dwa!
W leżeniu tyłem.
Ramiona w przód, uderzenie w dłoń — Raz!
Ramiona w bok, uderzenie dłońmi o ziemię — Dwa!
Po wykonaniu 3 — 4 razy, rozkaz: *Dość!*
Ugnij lewą nogę — Raz!
Wyprostuj lewą, ugnij prawą nogę — Dwa!

Nogę ugina się tylko o tyle, na ile zezwala podciągnięcie poduda, stopa opiera się całą płaszczyzną o ziemię.

Siad podparty — Raz!
Pad na plecy, ramiona w bok — Dwa!

W siadzie podpartym opierają się ręce o ziemię poza tułowiem, palce skierowane w bok lub wtył, ramiona proste, pierś wzniesiona, głowa prosto.

Z postawy zasadniczej.
Ramiona w bok — Raz!
Ramiona w dół i w przód — Dwa!
Ramiona w dół i w bok — Trzy!
Ramiona w dół — Cztery!

Powtórzyć 3 — 4 razy, poczem utworzenie dwurzędu i marsz ze śpiewem.

Fazanowicz.

Ćwiczenia na przyrządach.

STOPIEŃ NIŻSZY.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem wspieranie okrakiem lewą, łącznie półobrotu w prawo równorącz-kołowrót wtył — podmykiem zeskok.
2. Jak 1., tylko wspieranie okrakiem prawą.
3. Wspieranie okrakiem lewą, łącznie półobrotu w prawo — spad, przewlek prawą do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — zeskok podmykiem.
4. Jak 3., tylko wspieranie okrakiem prawą.
5. Ze zwieszenia przodem, nachwytem, w przednim zamachu półobrotu w lewo do dwuchwytu — wspieranie okrakiem lewą — przemach okroczny prawą z półobrotem w lewo do podporu przodem — spad do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem — zeskok podmykiem.
6. Jak 5., tylko półobrotu w prawo.

Koń wszerz z łękami.

1. Dochwyt pr. na przedni łęk, lewą na kark — z naskoku, przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą z półobrotem na pr. ręce, do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód do zeskoku z ćwierćobrotem w prawo.
2. Jak 1., tylko dochwyt lewą na tylny łęk, pr. na grzbiet i przemach okroczny lewą.
3. Przemach okroczny prawą w przód—przemach okroczny lewą z półobrotem na pr. ręce i przemach okroczny pr. do podporu okrakiem na łękach — przemach okroczny prawą wtył i zeskok odwrotny w lewo.
4. Jak 3., tylko przemach okroczny lewą.
5. Przemach odboczny w lewo — koło zawrotne prawą do zeskoku z ćwierćobrotem w lewo.
6. Jak 5., tylko przemach odboczny w prawo.

Poręcze.

1. Z podporu na ramionach zamachem — w tylnym zamachu wspieranie—koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią—zeskok odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w prawo.
2. Jak 1., tylko koło odwrotne lewą.
3. W tylnym zamachu wspieranie — spad do podporu przewrotnego i wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią — zeskok zawrotny w lewo.
4. Jak 3., tylko koło zawrotne prawą.

5. W tylnym zamachu wspieranie i przemach odwrotny w lewo z ¼ obr. w prawo do podporu, leżąc przodem pobok— zeskok kuczny.

6. Jak 5., tylko przemach odwrotny w prawo.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem, wspieranie wychwytem — poziomka — zeskok wtył.

2. Wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — spad wtył do zwieszenia przewrotnego — zeskok wykrętem wtył.

3. Wspieranie wychwytem—poziomka — opust w przód do zwieszenia przerzutnego — zwieszenie przewrotne i zamachem w dół, wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zamach i zeskok wykrętem wtył.

STOPIEŃ WYŻSZY.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem pr. podchwytem, zamachem — półobrotu w lewo na pr. ręce do zwieszenia przodem, nachwytem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przemyk przodem do zeskoku.

2. Jak 1., tylko półobrotu w pr. na lewej ręce.

3. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem — wymyk tyłem do siadu — opust wtył do zwieszenia przerzutnego — waga w zwieszeniu tyłem — opust i puszczeniem lewej ręki cały obrót w prawo do zwieszenia przodem nachwytem — wymyk przodem — zeskok podmykiem.

4. Jak 3., tylko cały obrót w lewo.

5. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem — w przednim zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem dwuchwytem — wymyk tyłem — półobrotu w lewo do podporu przodem — podmykiem zamach— w tylnym zamachu wspieranie — przemyk przodem do zeskoku.

6. Jak 5., tylko półobrotu w pr. na pr. ręce.

Koń wszerz z łękami.

1. Dochwyt za łęki, z naskoku przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo równorącz do podporu przodem na łękach— przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód i zeskok odwrotny w prawo ponad kark.

2. Jak 1.,tylko przemach odboczny w lewo.

3. Dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet, z naskoku przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu tyłem na łękach — koło zawrotne prawą i zeskok odwrotny w lewo ponad grzbiet.

4. Jak 3., tylko dochwyt pr. na przedni łęk.

5. Dochwyt za łęki, z naskoku koło odboczne w prawo — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód i zeskok odwrotny w lewo ponad kark.

6. Jak 5., tylko koło odboczne w lewo.

Poręcze.

1. W środku poręczy, chwyt wewnątrz, z naskoku do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą do poziomki — powoli stanie na barkach — zeskok przewrotem w lewo.

2. Jak 1., tylko koło zawrotne pr.

3. Z podporu na ramionach, zamachem wspieranie — spad do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem — stanie na barkach — przewrót w przód do podporu na ramionach — w przednim zamachu przewrót wtył — wspieranie wychwytem — w przednim zamachu przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w prawo do podporu, leżąc przodem — zeskok kuczny.

4. Jak 3., tylko przemach odwrotny w prawo.

5. Z podporu na ramionach, w przednim zamachu wspieranie — waga oparciem o lewy łokieć — pośredni zamach i stanie na rękach — w przednim zamachu koło odwrotne w lewo z półobrotem w lewo naprzemianrącz — zeskok zawrotny w prawo.

6. Jak 5., tylko koło odwrotne w prawo.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem — wymyk przodem — spad wtył do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem — poziomka — zeskok rozpięciem.

2. Zamachem — wykręt wprzód do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — poziomka — stanie o ramionach ugiętych — przewrót w przód — w przednim zamachu przewrót rozkroczny wtył do zeskoku.

3. Zamachem, wspieranie rzutem — poziomka — opust w przód do wagi w zwieszeniu tyłem — zwieszenie przewrotne — zamachem wymyk przodem — spad wtył do zwieszenia przewrotnego i zeskok wykrętem wtył. *F.*

Przysposobienie Wojskowe.

Jak stosować program P. W. w Gniazdach?

(ciąg dalszy).

SZKOŁA STRZELCA.

Przechodzę teraz do bardzo ważnego działu wyszkolenia, jakim jest szkoła strzelca. Dział ten zawiera w sobie kilka specjalnych przedmiotów, a mianowicie:

1) Instrukcja strzelecka;
2) Nauka o broni;
3) Wyszkolenie strzeleckie.

Przedmioty te należy rozpatrzeć szczegółowo, każdy poszczególnie. Zacznijmy więc kolejno, najpierw od *instrukcji strzeleckiej*.

Przedmiot ten nosi również i nazwę balistyki, a także i nazwę nauka o strzale, lub teorja strzału. Jest tendencja do uogólnienia, do objęcia nazwą instrukcja strzelecka, wszystkich wiadomości, dotyczących wyszkolenia strzeleckiego. Natomiast wiadomości, dotyczące biegu pocisku, po opuszczeniu przez niego lufy, a więc, wiadomości przeważnie czysto teoretyczne, a niezbędne dla całokształtu wiedzy żołnierza, zawarte są w nauce o strzale.

Wiadomości te zawarte są w przeważającej swej części, jak już powiedziałem, o charakterze czysto teoretycznym, jednak, pomimo to, obowiązkiem instruktorów sokolich, a więc wszystkich naczelników, przodowników i komendantów p. w. w gniazdach, będzie—dbać o to, by one zostały podane ćwiczącym możliwie zawsze w formie praktycznej, poglądowej, gdyż jedynie ten sposób tylko doprowadzi ich do poznania, do zrozumienia istoty rzeczy wykładanej, oraz da możność trwałego zapamiętania tych wiadomości.

Z wiadomościami z tego przedmiotu należy uczestników zapoznawać równolegle z praktycznem nauczaniem odpowiednich elementów ćwiczeń, tak, by każdy ze słuchaczy otrzymał wszechstronne i wyczerpujące wskazówki, dotyczące danego ćwiczenia.

Teraz przejdę do porządku nauczania i postaram się rozbić wiadomości z tego przedmiotu na szereg 20, 30, czy też 45 minutowych w y k ł a d ó w - p o g a d a n e k, długość trwania których zależeć będzie od stopnia trudności przyswojenia sobie przez słuchaczy materjału w nich zawartego.

Lekcja I (45 minut).

1. Zjawiska, zachodzące w czasie strzału (pociągnięcie za język spustowy, a przez to spowodowanie zwolnienia iglicy, która uderza grotem iglicznym w spłonkę naboju; zapalenie prochu i prężność wytworzonych gazów; wyrzucenie pocisku. O locie pocisku wewnątrz lufy powiedzieć tylko ogólnie, gdyż szczegółowiej tę rzecz należy omówić dopiero później).

2. Tor pocisku, czyli jego drogę, którą on przebywa po opuszczeniu lufy. (Bieg pocisku i czynniki, wpływające na jego kształt, jak: kierunek lufy, siła prężności gazów, przyciąganie ziemi (ciężar pocisku), opór powietrza, obrót pocisku dookoła swej osi, warunki atmosferyczne — wszystko narazie ogólnie. Omówić linję strzału i szybkość pocisku, a także nachylenie lufy, jeszcze raz nadmieniam, że tylko ogólnie, wzbudzając zainteresowanie słuchaczy i pobudzając ich, by rzeczy te przemyśleli i przygotowali, poczem na następnej pogadance powtórzyć te wiadomości d r o g ą p y t a ń uczestników i jednocześnie pogłębić je i ugruntować. (Nadmieniam oprócz tego, że cały wykład odbywać się powinien z zasady zawsze przy pomocy przyrządów uwidoczniających treść objaśnianej rzeczy, oraz przy pomocy odpowiednich rysunków).

Lekcja II (45 minut).

1. Powtórzenie materjału z pierwszej lekcji, drogą pytań i odpowiedzi, oraz pogłębienie wiadomości przez dokładniejsze wnikanie w istotę przedmiotu (szybkość początkowa, działanie oporu powietrza na pocisk, gwintowanie lufy — cel gwintowania, część wznosząca się toru pocisku i część opadająca; kąt rzutu i kąt upadku, wierzchołek toru pocisku).

2. Rodzaje pocisków (zalety i wady).

3. Linja celowania (punkt celowania, wysokość wierzchołkowa, oraz wysokość toru wogóle; odległość celownika — strzał celny; zademonstrować zmaterjalizowaną linję celowania).

Lekcja III (30 minut).

1. Krzywa balistyczna (pokazać i objaśnić, a następnie przepytać).

2. Siła odrzutu. Punkt oddania, punkt celowania i punkt trafienia (zwrócić baczną uwagę na te rzeczy i skontrolować czy słuchacze zdają sobie dokładnie z tego sprawę, oraz omówić znaczenie praktyczne).

Lekcja IV (20 minut).

1. Wpływy chwili i broni (wpływ strzelca, temperatury i pogody, wiatru, oświetlenia; podkreślić wagę oceny odległości w tych różnorodnych warunkach).

2. O celach i sposobach ostrzeliwania ich (ostrzeliwanie celów martwych i żywych, w szczególności poruszających się).

Lekcja V (30 minut).

1. Skuteczna przestrzeń toru (warunki trafienia w cel; ostrzeliwanie kawalerji).

2. Pole śmierci. (Należy w pierwszym punkcie tak dokładnie i wszechstronnie omówić warunki ostrzeliwania, by w drugim bez trudu już tylko powiedzieć, kiedy jest pole śmierci i jakiej wielkości, na jakiej przestrzeni. W ten sposób, ta skądinąd trudna rzecz, zostanie przez słuchaczy z łatwością przyswojoną i w stosunkowo krótkim czasie. Oprócz tego przypominam, że i wykład powyższy, jak zwykle, należy unaocznić rysunkami, oraz wykorzystać w tym celu sposobność pobytu w terenie dla powtórnego omówienia tych rzeczy, a przez to i ich pewniejszego utrwalenia).

Lekcja VI (25 minut).

1. Powtórzenie poprzedniej lekcji drogą pytań i odpowiedzi, oraz

2. Pole martwe (unaocznić rysunkami i pokazać w terenie).

Lekcja VII (30 minut).

1. Działanie pocisku (zdolność przebijania poszczególnych rodzajów pocisków, stosownie do rodzaju celu).

Lekcja VIII (45 minut).

Ogólna repetycja.

Razem więc 270 minut, czyli 6 pełnych 45-cio minutowych godzin wykładowych.

Uwaga: Słuchacze winni zapamiętać:

1. Wysokość wierzchołkową toru pocisku na odległość: 400 metrów, 600, 700, 800 i 1000, oraz maksymalną, przy najwyższym celowniku.

2. Maksymalną zdolność przebijania pocisku, jeżeli chodzi o drzewo sosnowe, żelazo, stal, piasek i ziemię, oraz mur.

Źródła:

1. Instrukcja strzelecka (tymczasowa), część I. Karabin i karabinek. Str. str. 16—27, 37—43, 212—221.

2. T. Felsztyn. Nauka o broni, część I. Nauka o strzale, wydanie II. Str. str. 7—53, 66—91.

———————

Z kolei rzeczy przejdę teraz do omówienia wiadomości, potrzebnych z *nauki o broni.*

I tak, zapoznawać uczestników z karabinem należy od pierwszego momentu wydania im broni do ręki, a to w sposób podany niżej. Na początku nie robić specjalnych wykładów dla zapoznania ludzi z bronią, lecz należy korzystać z godziny, poświęconej musztrze formalnej, oraz z czasu zbywającego, względnie tego, kiedy ćwiczący mają karabiny w ręku i zapoznawać ich ogólnie z karabinem, częściami głównemi, nazwami, a nawet z częściowem działaniem karabinu, poczem dopiero należałoby zarządzić specjalną pogadanke o broni. I wtedy to także, należy przeprowadzić nie specjalny wykład, lecz naprzykład czyszczenie broni, a w rzeczywistości, wykorzystać tę sposobność dla zapoznania dokładniejszego ludzi z karabinem i jego działaniem.

Chodzi o to, by uczestnicy sami wykazali daleko idące zainteresowanie bronią, rzeczą zaś kierownika wyszkoleniem ze szkoły strzelca jest ich w tym celu pobudzić do dokładniejszego zajęcia się przedmiotem, do przemyślenia tych szczegółów, naprzykład działanie karabinu i w ten sposób do wyciągnięcia własnych wniosków. Instruktor winien tylko ten materjał uzupełniać i porządkować, oraz wskazywać różne zagadnienia do przemyślenia i rozwiązania.

W ten sposób przygotowany zostanie grunt do całkowitego opanowania karabinu, natomiast urządzone pomniejsze pogadanki, mając przedmiot przygotowany, utrwalą go jedynie, ku ogólnemu zadowoleniu uczestników.

Nadmienić przytem muszę, że odpowiednie pogadanki o broni, winny się wzajemnie uzupełniać z praktycznemi zajęciami, z wyszkolenia strzeleckiego i z nauką o strzale tak, by wskazówki, udzielane uczestnikom, układały im się w pewien jednolity i harmonijny zespół wiadomości, dotyczący dziedziny szkoły strzelca.

Kolejny więc porządek zapoznania druhów z karabinem według powyższego sposobu, byłby następujący:

(c. d. n.). *S. Marciniak.*

Ćwiczenia na koniu.

DLA ZASTĘPU PRZEDNIEGO.

(Ciąg dalszy).

15. Woltyże odboczne + okroczne.

1. Koło odboczne w lewo+przemach okroczny lewą do siodła.
2. Koło odboczne w prawo + przemach okroczny prawą do siodła.
3. Koło odboczne w lewo + przemach okroczny prawą wtył do siodła.
4. Koło odboczne w prawo + przemach okroczny lewą wtył do siodła.
5. Półkole odboczne w lewo + koło okroczne prawą.
6. Półkole odboczne w prawo + koło okroczne lewą.
7. Koło odboczne w lewo + koło okroczne lewą.
8. Koło odboczne w prawo + koło okroczne prawą.

16. Woltyże kuczne + odwrotne.

1. Półkole kuczne lewą + półkole odwrotne lewą.
2. Półkole kuczne prawą + półkole odwrotne prawą.
3. Półkole kuczne lewą + koło odwrotne lewą.
4. Półkole kuczne prawą + koło odwrotne prawą.
5. Koło kuczne + koło odwrotne lewą.
6. Koło kuczne + koło odwrotne prawą.
7. Koło kuczne + odwrotka w lewo.
8. Koło kuczne + odwrotka w prawo.

17. Z zamachu przerzutnego woltyże rozkroczne.

1. Zamach + wyskok rozkroczny.
2. Zamach + wsiad rozkroczny.
3. Zamach + koło rozkroczne.
4. Zamach + przemach rozkroczny do podporu tyłem.
5. Zamach + rozkroczka.
6. Zamach, dochwyt oburącz siodło + rozkroczka.
7. Zamach + rozkroczka z obrotem w lewo.
8. Zamach + rozkroczka z obrotem w prawo.

18. Woltyże odboczne + przerzutne.

1. Półkole odboczne w lewo + przewrót ciągiem.
2. Półkole odboczne w prawo + przewrót ciągiem.
3. Półkole odboczne w lewo + przerzut wagą o ramionach ugiętych.
4. Półkole odboczne w prawo + przerzut wagą o ramionach ugiętych.
5. Koło odboczne w lewo + przewrót ciągiem.

6. Koło odboczne w prawo + przewrót ciągiem.
7. Koło odboczne w lewo do zeskoku + z naskoku przerzut o ramionach prostych.
8. Koło odboczne w prawo do zeskoku + z naskoku przerzut o ramionach prostych.

19. Woltyże okroczne + kuczne.

1. Koło okroczne lewą + wyskok kuczny.
2. Koło okroczne prawą + wyskok kuczny.
3. Koło okroczne lewą + koło kuczne.
4. Koło okroczne prawą + koło kuczne.
5. Wsiad okroczny lewą na grzbiet, ponad oba łęki (z ¼ obr. w lewo) + kuczka poprzek, ponad kark.
7. Zamach okroczny lewą + kuczka z obrotem w lewo (w prawo).
8. Zamach okroczny prawą wtył + przeskok klęczny.

20. Woltyże odboczne + odwrotne.

1. Koło odboczne w lewo + wsiad odwrotny prawą do siodła.
2. Koło odboczne w prawo + wsiad odwrotny lewą do siodła.
3. Przemach odboczny w lewo do podporu tyłem + wsiad odwrotny lewą na kark.
4. Przemach odboczny w prawo do podporu tyłem + wsiad odwrotny prawą na grzbiet.
5. Przemach odboczny w lewo do podporu tyłem + wsiad odwrotny prawą na grzbiet.
6. Przemach odboczny w prawo do podporu tyłem + wsiad odwrotny lewą na kark.
7. Koło odboczne w lewo + koło odwrotne w prawo.
8. Koło odboczne w prawo + odwrotka w lewo z ¼ obrotem w prawo.

21. Woltyże kuczne + wytrzymania.

1. Półkole kuczne lewą + poziomka prawonóż.
2. Półkole kuczne prawą + poziomka lewonóż.
3. Przemach kuczny wtył lewą + poziomka prawonóż.
4. Przemach kuczny wtył lewą + poziomka lewonóż.
5. Przemach kuczny wolny z dochwytem + poziomka nóg.
6. Przemach kuczny wtył w lewo, do podporu przodem + waga na prawym łokciu.
7. Przemach kuczny wtył w prawo, do podporu przodem + waga na lewym łokciu.
8. Przemach kuczny wtył w lewo (w prawo) do podporu przodem + stanie na rękach o ramionach prostych, ciągiem.

22. Woltyże rozkroczne + przerzuty.

1. Zamach rozkroczny + zamach przerzutny powyż.
2. Zamach rozkroczny + przewrót.
3. Wyskok rozkroczny wolny, odbicie jednonóż + przerzut poprzek ponad kark.
4. Wyskok rozkroczny wolny, odbicie obunóż + przerzut poprzek ponad grzbiet.
5. Przemach rozkroczny do poziomki nóg + przewrót.
6. Koło rozkroczne + przewrót.
7. Rozkroczka + przewrót poprzek ponad kark.
8. Rozkroczka + przewrót poprzek ponad grzbiet.

23. Woltyże odwrotne + kuczne.

1. Koło okroczne lewą + wsiad zawrotny lewą do siodła.
2. Koło okroczne prawą + wsiad zawrotny nożycowy w prawo do siodła.
3. Zamach okroczny prawą — odmach w lewo ponad kark.
4. Zamach okroczny lewą, dochwyt lewą tylny łęk, prawą grzbiet + odmach w prawo ponad grzbiet.
5. Zamach okroczny prawą wtył + zawrotka w prawo poniż.
6. Półkole okroczne prawą — zawrotka w lewo powyż.
7. Koło okroczne lewą + zawrotka w prawo powyż.
8. Koło okroczne prawą + zawrotka w lewo powyż.

24. Woltyże odwrotne + kuczne.

1. Koło odwrotne lewą + wyskok kuczny.
2. Koło odwrotne prawą + wyskok kuczny.
3. Koło odwrotne lewą + wyskok kuczny na kark, ponad siodło, obrotem w lewo.
4. Koło odwrotne prawą + wyskok kuczny na grzbiet, ponad siodło, obrotem w prawo.
5. Koło odwrotne lewą + przemach kuczny.
6. Koło odwrotne prawą + przemach kuczny.
7. Koło odwrotne lewą + kuczka.
8. Koło odwrotne prawą + kuczka.

(C.d.n.). *A. Hamburger.*

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. Jan Fazanowicz

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.